

Programme de Préparation Physique d'Avant Saison

- Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines.
- Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie.
- Le footing se fait au rythme que vous voulez.
- Je vous rappelle qu'il est primordial de s'hydrater (de l'eau) au maximum et de respecter au mieux les intervalles de récupération.
- Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances).
- Éviter de courir entre 11h00 et 16h00 (Chaleur)
- Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires.

Pendant l'été :

Éviter une sédentarité trop importante,
Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, natation, vélo...),
Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

N'OUBLIEZ PAS QUE :

L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt
Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition
Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition
Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

J'attire votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer un bon état d'esprit de groupe et de club , et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !

ROMAIN BOUILLAUD